

Oefeningen

Associëren met een voorwerp;

In de kring staat een voorwerp. Wie een associatie weet, pakt het voorwerp en beeldt het uit.

Achtergrondinformatie;

Deze oefening kan helpen om in het hier-en-nu te blijven. Het dwingt je de aandacht te houden op het voorwerp en de associaties die het oproept. Het non-verbale aspect (uitbeelden) zorgt dat je je bewust wordt van je lichaam, dit kan helpen om afleidende gedachten en zorgen los te laten.

Daarnaast is het een inleidende oefening in het ervaren wat het met je doet wanneer je niks weet, maar jezelf wel deze verwachting oplegt.

Tot slot is het een heerlijke oefening voor speelsheid, spontaniteit en creativiteit.

Bepaal jouw kernwaarden;

- Kies uit de onderstaande lijst met waarden elke kernwaarde die bij jou past. Schrijf elk gekozen kernwaarde op een aparte post-it en plak deze op de tafel. Denk niet teveel na over je keuze. Schrijf gewoon elk woord over dat belangrijk voor je is. Als er een waarde in je opkomt die niet in de lijst staat, schrijf die dan ook op.
- Ga alle gekozen waarden vervolgens in categorieën verdelen. Leg alle waarden die tot eenzelfde categorie behoren bij elkaar. (Bijvoorbeeld aandacht, betrokkenheid, behulpzaamheid) Probeer max 5 groepjes over te houden.
- Kies uit elk groepje 1 woord die dat groepje vertegenwoordigd. Schrijf deze op een vel papier. Voeg vervolgens een werkwoord toe aan elke waarde. Bijvoorbeeld; Leef in vrijheid, handel met aandacht, bevorder welzijn.

Achtergrondinformatie;

Met deze oefening bepaal je heel eenvoudig wat jouw kernwaarden zijn. Aan de hand van de uitkomst hiervan kun je er je persoonlijke leven op af gaan stemmen. Door een werkwoord te verbinden aan de waarde, wordt je kernwaarde je gids in je leven. (Leef in vrijheid kan namelijk een heel andere richting zijn dan bevorder vrijheid)



Kernwaarden

Aandacht	Flexibiliteit	Nederigheid	Teamwork
Aanvaarding	Flow	Netheid	Toewijding
Aanmoediging	Geborgenheid	Nieuwsgierigheid	Tolerantie
Altruïsme	Geduld	Nuttigheid	Uitdaging
Authenticiteit	Gelijkheid	Objectiviteit	Uniek (uniciteit)
Avontuur	Geluk	Onafhankelijkheid	Veelzijdigheid
Begrip	Gezondheid	Onbaatzuchtigheid	Veerkracht
Behulpzaamheid	Groei	Ondersteuning	Veiligheid
Bescheidenheid	Harmonie	Onderzoeken	Verantwoordelijkheid
Bedachtzaamheid	Hartelijkheid	Ontspanning	Verbetering
Besluitvaardigheid	Hulpvaardigheid	Ontvankelijkheid	Verbondenheid
Betrokkenheid	Humor	Ontwikkeling	Vergevingsgezindheid
Betrouwbaarheid	Initiatief tonen	Openheid	Verschil maken
Bezinning	Inclusiviteit	Optimisme	Vertrouwen
Bijdragen	Innerlijke rust	Originaliteit	Verwondering
Blijheid	Innovatie	Overvloed	Vindingrijkheid
Communiceren	Inspanning	Pro activiteit	Vitaliteit
Compassie	Inspiratie	Plezier	Volharding
Contact maken	Integriteit	Prestatie	Vrede
Creativiteit	Intimiteit	Prioriteiten stellen	Vreugde
Delen	Intuïtie	Productiviteit	Vriendelijkheid
Daadkracht	Inzicht	Professionaliteit	Vriendschap
Dankbaarheid	Kennis	Rationaliteit	Vrijheid
Deskundigheid	Kracht	Rechtvaardigheid	Vrijgevigheid
Discipline	Kwaliteit	Relativering	Vrijmoedigheid
Diversiteit	Leiderschap	Respect	Vrolijkheid
Duurzaamheid	Levenslust	Roeping	Waardering
Eenvoud	Liefdadigheid	Ruimdenkendheid	Waarheid
Eerlijkheid	Liefde	Ruimte	Warmte
Elegantie	Loyaliteit	Rust	Welzijn
Evenwicht	Luchtigheid	Samenhang	Wijsheid
Empathie	Luisteren	Samenwerking	Wilskracht
Energie	Mededogen	Scherpzinnigheid	Zekerheid
Enthousiasme	Medewerking	Schoonheid	Zelfbewustzijn
Erkenning	Mindfulness	Solidariteit	Zelfcompassie
Ethiek	Moed	Speelsheid	Zichtbaarheid
Expertise	Moeiteloosheid	Spiritualiteit	Zorgzaamheid
Expressiviteit	Motivatie	Spontaniteit	Zorgeloosheid



Oefeningen

Schrijftechniek 'Het Elfje';

Schrijf een 'Elfje' van 1 van je kernwaarden.

Bijvoorbeeld;

Vrijheid

Vrij zijn

Leven en laten

Mijn eigen ding doen

Gelukkig

Achtergrondinformatie;

Het elfje is een gedicht van 11 woorden, verdeeld over 5 regels. De eerste regel heeft 1 woord, de tweede regel heeft 2 woorden enz. De vijfde regel heeft weer 1 woord en bevat meestal een samenvatting van het geheel.

Omdat het elfje slechts 11 woorden bevat moet het verhaal worden ingekort en zo dwingt het je om over de tekst na te denken.

Stel jezelf voor aan de hand van een voorwerp;

Pak een voorwerp uit de ruimte en benoem enkele kenmerken hiervan. Associeer waar de kleur, textuur of het nut overeenkomsten vertoont met jou en wat jij wil brengen in de wereld.

Achtergrondinformatie;

Dit is een creatieve manier om je na te laten denken over je eigen karaktereigenschappen en jouw bijdrage aan de wereld. Het stimuleert om je te concentreren op je innerlijke kwaliteiten die je wilt uitdragen. Het bevordert zelfreflectie en kan helpen om je waarden en intenties te herkennen.

